

8/11 (MON)

山の日

SPECIAL PROGRAM

HOT studio(定員50名)

MAYUMI

全身の巡りを整える月礼拝★★ 10:30-11:30

～月にゆだねる癒しのリズム～

祝日の特別なひととき、月礼拝で心と身体をゆるめてみませんか？

夏はアーユルヴェーダで“ピッタ（火のエネルギー）”が高まりやすく、イライラや疲れの原因に。ゆったりとした動きと呼吸で、骨盤まわりから全身の巡りを整え、内側からクールダウンしていきます。夏の疲れを癒し、心と身体をやさしく輝かせる60分です。

※プラネタリウム使用

MAYUMI

やさしいフローヨガ★ 12:00-13:00

少ないポーズ数をゆっくり流れるように動いていきます。運動に自信が無い方やヨガを始めたばかりの方でも安心してご参加いただけます。

ANDO

ベーシックヨガ★★ 13:30-14:30

基本のポーズと呼吸法をバランス良く行い、しっかり全身を動かしていくプログラムです。動かし方、筋肉の伸ばし方など、ヨガの基本的な動きが中心に組み込まれていますので、初心者はもちろんのこと、中級者・上級者でも基本の確認をしたいときに受講する方が多いプログラムでもあります。

MARI

からだ伸び伸びヨガ★ 15:00-16:00

気持ちよく身体全体を伸ばして、スリリポディーと軽くなる体を目指します♡

MARI

身体のバランスを整えるヴィンヤサフローヨガ★★★

16:30-17:30

星3の少し難しいポーズも入れていきますが、1呼吸1動作でさくさく動いていくのでできなくても気にしないで大丈夫です！ぜひ迷っている方は星3のレッスンにチャレンジしてみてくださいね。

YURIKO

ピギナーヨガ★ 18:00-19:00

初心者ヨガに親しめるようなプログラムです。ヨガの中でも難度が低いポーズを中心に、一つひとつのポーズをゆっくり丁寧にしながら、基本的な呼吸法や瞑想についても学ぶことができ、ヨガの本質的な魅力を知ることができそうです。

溶岩タイム ～19:30

営業時間：10:00～20:00

active studio(定員30名)

RICA

リトモス#オールバックナンバー10:30-11:30

様々なジャンルの音楽に合わせて

シンプルでダイナミックな振り付けを丁寧に教えます。

初めての方も大歓迎です！音楽を楽しみながらLet's try 強 3 難 3

小室 圭子

HIP HOP STEP AEROBICS 12:00-13:15

●参加費：1,650円※当日精算 ●定員25名（事前予約制）

●ノーカウントレッスン

HIPHOP×有酸素運動の超爽快エクササイズが初登場！

アメリカで話題の「Xtreme Hip Hop Step」がついにカルドに！

リズム感？難しい？ダンスじゃないから、全部気にしなくてOK！

ノって・アゲて・楽しもう♪

詳細は別紙にてご案内いたします。※シューズをご着用ください。

武田 成江

バレエ初級13:45-14:45

バレエの基本動作や振付を習得できます。

※靴下などをお履きください。

強 2 難 2

塚田 祐佳里

ZUMBA45 15:15-16:00

ラテンの音楽に合わせて、簡単な振り付け（ステップ）を繰り返し、脂肪燃焼が期待できるダンスレッスンです。

強 3 難 3

塚田 祐佳里

FITHOP45 16:15-17:00

K-popや世界各国のメガヒット曲を取り入れて、HIPHOPやGIRLSJAZZが中心となっている韓国発祥の強度高めプログラムです。

この機会にぜひご参加ください！！ 強 4 難 3

塚田 祐佳里

メガダンス45 17:15-18:00

世界のダンスを集結したメガダンス。シェイプアップなどの運動効果はもちろん、振付を習得する喜び、そして何よりも最高のミュージックと相まって、

その名の通りメガ級の楽しさを提供できるクラスです。

強 3 難 3

浜名 文子

はじめてのバレエ 18:30-19:30

両手のバレレッスンでゆっくり丁寧に身体を動かしてまいります。

バレエ初めての方でも、安心して受けられるクラス

となっております♪

強 2 難 2

※デイトタイム会員様は時間外利用料1,980円が必要です。

※HOTスタジオはバスタオル・フェイスタオル・

蓋つきのお飲み物500ml以上を必ずご用意ください。

※ジムエリアのご利用は19:30までです。

CALDOまるひろ南浦和